Asociatia “HandHope”
Str. Baltaretu nr. 565
147240 - loc. Peretu
jud. Teleorman

Gândește-te la ceea ce ai,
nu la ceea ce ai pierdut”

ÎMPREUNĂ

revistă specială de informare și inspirație
pentru oameni speciali
Ianuarie - Februarie 2022
Se distribuie gratuit
Nr. 227 - 228

„Nu orișicine-Mi zice: „Doamne, Doamne!” va intra în Împărăția cerurilor, ci cel ce face voia Tatălui Meu care este în ceruri.”
(Matei 7: 21)

Editorial

„Simbolismul” celei de-a treisprezecea indemnizații de handicap nu reprezintă „o măsură destinată sprijinirii celei mai vulnerabile categorii”!

Peste 250 de organizații care activează în domeniul protecției drepturilor persoanelor cu dizabilități au trimis o Scrisoare deschisă Primului ministru al României, Nicolae Ciucă, ministrului Muncii, Marius Budăi, președinților partidelor din coaliția de guvernare și Autorității Naționale pentru Drepturile Persoanelor cu Dizabilități prin intermediul căreia solicită, ca în contextul adoptării Pachetului social de măsuri destinate sprijinirii categoriilor vulnerabile, de a se avea în vedere și majorarea indemnizației persoanelor cu handicap. Actualele cuantumuri ale acesteia sunt umilitoare, iar decalajul între persoanele cu dizabilități și celelalte categorii sociale a devenit inacceptabil de mare, paradoxal, de-a lungul unei perpetue reforme dedicate celor mai vulnerabili membri ai societății. Acest aspect este evidențiat și de recentul Pachet social de măsuri destinate sprijinirii categoriilor vulnerabile.

Redăm scrisoarea deschisă integral:

continuare în pag. 2

DIN CUPRINS:

Andreea-Ștefania Furdu: Powerliftingul e o.... - pag. 3
Toate religiile sunt bune. Adevărat sau fals? - pag. 4
Ai vrea să existe Dumnezeu? - pag. 6
E bine să știm - pag. 7
Un mod de viață: As. „Ridică-te și umblă” - pag. 9
Litere de lege - pag.15
Am supraviețuit unui AVC - pag.16
Indiferent ce spun alții - pag. 18

continuare din pag. 1

Scrisoare deschisă

În contextul adoptării de către Guvernul României a pachetului social de măsuri destinate sprijinirii categoriilor vulnerabile, considerăm că, în cadrul acestuia, s-ar fi impus şi se impune includerea majorării valorii indemnizaţiei de handicap. Acordarea celei de-a XIII-a indemnizaţii de handicap nu compensează sărăcia în care se zbate categoria profund defavorizată a persoanelor cu dizabilităţi din ţara noastră.

Domnule Prim-ministru, vă adresează această scrisoare deschisă următoarele organizaţii: Consiliul Naţional al Dizabilităţii din România (CNDR), prin filialele organizaţiilor neguvernamentale membre şi sucursalele acestora, reprezintă un număr de peste 300 000 de persoane cu dizabilităţi; FEDRA- Federaţia pentru Drepturi şi Resurse pentru Persoanele cu Tulburări în Spectrul Autist- 19 ONG-uri ale părinţilor copiilor cu TSA şi care reprezintă aproximativ 2000 de persoane cu dizabilităţi; Federaţia Dizabnet – 50 ONG-uri membri; Reţeaua părinţilor din Asociaţiile Down România – 21 asociaţii; Federaţia Incluziune- 20 ONG-uri membre; ROTSA- Reţeaua Organizaţiilor în Autism – 86 ONG-uri membre, însemnând 4000 de persoane cu dizabilităţi reprezentate; FOPCD- Federaţia Organizaţiilor de Părinţi care au Copii cu Dizabilităţi – 19 ONG-uri membre, însemnând peste 500 de persoane cu dizabilităţi reprezentate; Asociaţia de Sprijin a Persoanelor cu Nevoi Speciale- Luceafătul, Neamţ; Asociaţia Help Autism; Fundaţia Star of Hope; Asociaţia Calea Spre Acces; Fundaţia Păpădia Iaşi; Asociaţia Pro ACT Suport; Asociaţia IL Chicco; Asociaţia Bună Ziua Copii din România, Bârlad; Fundaţia Corona, Iaşi; Fundaţia Serviciilor Sociale Bethany Iaşi; Organizaţia Umanitară Concordia; Fundaţia Tanner Galaţi; Asociaţia Surâsul Albastru, Iaşi; Fundaţia FARA; Fundaţia Ancora Salvării; Asociaţia Necuvinte; Fundaţia Centrul de Mediere şi Securitate Comunitară Iaşi; Asociaţia Institutul Bucovina Suceava; Asociaţia Reaching Out România.

În numele persoanelor cu dizabilităţi pe care le reprezintă, organizaţiile semnatare ale acestei scrisori deschise vă transmit rugămintea de a avea în vedere şi majorarea indemnizaţiei acordate persoanelor cu dizabilităţi, măsură stringent necesară în vederea unei mai bune integrări în societate şi a unei existenţe, dacă nu decentă, măcar demnă. Actualele cuantumuri ale indemnizaţiei de handicap sunt umilitoare. Ce poate face cu suma de 350 de lei o persoana handicap grav? Ce poate face cu 265 lei o persoana cu handicap accentuat şi cu 60 de lei o persoană cu handicap mediu?

Facem prezenta solicitare în contextul în care cheltuielile de subzistenţă au crescut exploziv acesta fiind motivul pentru care Guvernul pe care îl conduceţi a considerat necesară majorarea pensiei minime garantate şi a alocaţiei pentru copii, sprijinind astfel categoriile sociale cu un grad mare de risc de sărăcie şi de excluziune socială. În mod inexplicabil şi injust, pentru categoria persoanelor cu dizabilităţi, poate cea mai vulnerabilă, s-a considerat că suma de 350 de lei acordată la final de an (împărţită la 12 luni) ar putea fi un ajutor suficient, acordat cu un efort bugetar minim.

În aceste condiţii, suntem nevoiţi să vă amintim că Articolul 4 al Convenţiei privind drepturile persoanelor cu dizabilităţi, semnată de România şi ratificată prin Legea nr. 221/2010, consfiinţeşte că statele membre se angajează "să ia în considerare protecţia şi promovarea drepturilor omului pentru persoanele cu dizabilităţi în toate politicile şi programele" pe care le adoptă şi le pun în practică.

În analiza acestei solicitări, vă rugăm să aveţi în vedere şi faptul că, în ultimul deceniu, majorările aplicate indemnizaţiei de handicap au fost simbolice în raport cu evoluţia costurilor de subzistenţă precum şi cu creşterea nivelului de trai a altor segmente sociale adâncindu-se astfel o discrepanţă care contravine Articolului 4 al Convenţiei privind drepturile persoanelor cu dizabilităţi. Mai mult, toţi ceilalţi in-

continuare în pag. 15

SPONSOR: A.S.I. ROMANIA
CONTACT: Str. Mureşului, nr. 1, loc. Nazna, jud. Mureş, cod 547526 tel. 0265-320548; www.asiromania.ro

Asociaţia "HandHope"
Burcea Aurel, str. Băltăreţu nr. 565, loc. Peretu, jud. Teleorman, cod 147240,
Tel. 0765-365533 e-mail: aurelsda@yahoo.com
C.I.F. 14877902
Cod IBAN: RO80RNCB0245036735870001 B.C.R. Alexandria
ISSN 2360 - 6061 ISSN-L 2360 - 6061

Tipărită la Tipografia „Gîgîlice", tel. 0247-313041 şi 0748-137997

Andreea-Ștefania Furdu

Powerliftingul e o provocare, o lecție care m-a învățat că nimic nu e prea greu, că poți ridica orice, că poți trece peste orice

Lavinia Elena Niculicea

Andreea-Ștefania Furdu are 15 ani și din 2019 locuiește la Centrul Familial Maria Bronx. Ea este elevă în clasa a VIII-a la Școala Gimnazială „Ion Luca" Bacău, având printre cele mai bune note din clasă. Andreea este pasionată de desen, și ceea ce o face specială este puterea, optimismul și zâmbetul larg și sincer cu care tratează tot ceea ce i se întâmplă.

Dincolo de zâmbetul ei cald, se ascunde o poveste care inspiră și emoționează deopotrivă. Andreea suferă de nanism. În ciuda tratamentului pe care l-a urmat ani de-a rândul, de la vârsta de 13 ani nu a mai crescut. La 14 ani, medicul i-a recomandat întreruperea tratamentului, întrucât cartilajele de creștere se închid, iar procesul de creștere stagnează. Astfel încât, după ani de tratamente costisitoare, lupta ei părea că se sfârșește sau, poate, abia începea…

Viața adolescentei avea să o ia pe un nou drum, unul plin de speranță. Din 2020, Andreea a început să practice powerlifting la CS Bronx Powerlifting Club Bacău, clubul la care a fost înscrisă la judo, și a ajuns să fie și ea o parte importantă din familia clubului, din echipa Bronx.

Andreea a participat la două campionate naționale: la Campionatul Național de Powerlifting Băile Herculane 2020 și Campionatul Național de Powerlifting Băile Herculane 2020, unde a obținut numeroase medalii, ceea ce a ajutat-o să aibă mai multă încredere în ea, mai mult curaj să încerce lucruri noi, să viseze și să lupte pentru o viață normală.

„Andreea și povestea ei ne-au inspirat și ne-au determinat să dorim să facem ceva mai mult pentru copiii și tinerii cu probleme similare, care nu au curajul să iasă din umbră. Mulți dintre ei au povești care s-ar converti în exemple pentru mulți, dar au nevoie de ajutorul nostru pentru a învăța să le spună oamenilor. Așa că, în luna decembrie, CS Bronx Powerlifting Club Bacău va organiza o competiție de powerlifting pentru ei, pentru Andreea, pentru a le oferi șansa ca, prin sport, să-și scrie propriile povești de succes, să simtă satisfacția câștigului, să pornească pe un drum care le garantează independența financiară. Sportul crește și susține oameni", a declarat pentru Jurnal Social Gabriela Iftimescu, președintele CS Bronx Powerlifting Club Bacău.

Bench Press Trophy Ediția I va avea loc în zilele de 2 și 3 decembrie 2021, la Sala de Atletism Bacău, fiind deschisă tinerilor cu dizabilități motrice și nanism hipofizar.

Andreea își dorește să participe la următoarea ediție a Jocurilor Paralimpice, în anul 2024. E o provocare atât pentru ea, cât și pentru întreaga familie Bronx, care trebuie să adune resurse pentru a face acest vis posibil.

Dar povestea nu se rezumă aici. CS Bronx Powerlifting Club Bacău și-a propus să amenajeze o sală de antrenamente pentru tinerii cu dizabilități, pentru a-i putea pregăti pentru participarea la Bench Press Trophy Ediția I, atât la competițiile viitoare, cât și la Jocurile Paralimpice. Medaliile la Jocurile Paralimpice le garantează acestora un viitor independent: rente viagere, indemnizații, burse de studiu, consulturi de specialitate, călătorii etc.

„Acum ceva timp, eram singură și nu credeam că voi reuși să fac ceva. Eram sătulă de tachinările colegilor, de drumurile până la doctor. Nu simțeam că se întâmplă efectiv ceva. De când m-am mutat la Centrul Familial Maria Bronx, am descoperit un nou drum. Am ajuns acasă și nu îmi mai e frică. Nu mă mai simt mică, pentru că am alături oameni care m-au ajutat să cresc.

Iar powerliftingul e o provocare, o lecție care m-a învățat că nimic nu e prea greu, că poți ridica orice, că poți trece peste orice.

Mi-aș dori să reușim să formăm o comunitate de tineri pe care să îi ajutăm să-și depășească problemele, să practice powerlifting. M-am simțit importantă la competiție, și acum vom organiza noi o competiție pentru tinerii cu dizabilități. Sunt sigură că vom reuși să schimbăm ceva pentru ei, deoarece viața mea s-a schimbat!", a povestit pentru Jurnal Social Andreea Ștefania-Furdu.

-sfârșit-

Sursa: https://jurnal-social.ro/andreea-stefania-furdu-powerliftingul-e-o-provocare-o-lectie-care-m-a-invatat-ca-nimic-nu-e-prea-greu-ca-poti-ridica-orice-ca-poti-trece-peste-orice/
Preluat cu permisiune

„Biblia rămâne cea mai citită carte. Tu ai citit-o?”

Toate religiile sunt bune. Adevărat sau fals?

Florin Bică

Care este religia adevărată? Are sens să aparții vreunei religii dacă nu ai ferma convingere interioară că aceea este cea autentică?

La nivel global există 19 religii majore, divizate la rândul lor în 10.000 de grupări religioase. Fiecare grupare își arogă poziția de deținătoare a Adevărului. Dacă una deține într-adevăr Adevărul, înseamnă că există cca 9.999 de grupări religioase false. Prin urmare, șansele individuale de a aparține unei religii mincinoase sunt chiar foarte mari. Sunt însă voci conform cărora toate religiile te conduc spre Dumnezeu sau spre acel Mister care transcende realitatea palpabilă, singura diferență fiind că fac lucrul acesta pe căi diferite.

La nivel global există 19 religii majore, divizate la rândul lor în 10.000 de grupări religioase.

Altfel spus, în orice colț al lumii oamenii nutresc acest simțământ al inefabilului în forme mai mult sau mai puțin asemănătoare și, indiferent de religia aleasă, ajungi în final tot „acolo“. Unii au ajuns să se numească creștini, alții musulmani, budiști sau hinduși, dar, în esență – spun adepții pluralismului religios – toate religiile te învață să fii bun, să îți găsești echilibrul și sensul în viață și, în consecință, toate sunt… bune.

Vinovate?

Mai cu seamă în societățile occidentale, dezbaterea privind rostul și locul religiei în spațiul public scoate la lumină, prin discursul antireligios, numeroase exemple negative din istoria diverselor religii și, în special, a creștinismului. Cei care doresc „purificarea“ spațiului public de orice influență religioasă enumeră episoade precum Inchiziția spaniolă, dictatura calvină de la Geneva, persecuțiile puritanilor din Lumea Nouă împotriva celor care nu credeau ca ei ș.a.m.d.

Evaluarea unei religii trebuie să aibă în vedere în primul rând preceptele și ideile care o conturează.

Îmbinată cu puterea politică, religia (creștină sau alta) a dus în repetate rânduri la grave încălcări ale libertății de conștiință și nu numai. În fapt, cam toate religiile, odată ajunse majoritare într-o anumită arie geografică, au avut ocazia de a-și demonstra potențialul persecutor.

Indiferent de gruparea religioasă la care te uiți, vei găsi și ipocrizie, fapte reprobabile, necinste, interese ascunse, minciună etc. Creștinii îi acuză pe musulmani de fapte de violență. Budiștii îi pot acuza pe creștini de războaie sângeroase în numele religiei.

Evaluarea unei religii – a oricărei religii – prin prisma istoriei sale și a faptelor comise în numele ei poate conduce la o concluzie neplăcută: nicio religie nu e adevărată pentru că fiecare poate fi asociată cu persoane, fapte și realități negative.

Dacă citești în Biblie porunca de a-ți iubi vrăjmașul și de a întoarce răului bine, poți trage o concluzie despre creștinism. Dacă te uiți la crimele făcute de unii în numele lui Hristos, poți trage o concluzie complet opusă cu privire la aceeași religie. De aceea evaluarea unei religii trebuie să aibă în vedere în primul rând preceptele și ideile care o conturează. Modul greșit în care au fost folosite religiile de oameni și grupuri cu interese diverse nu este criteriul după care poate fi identificată religia adevărată.

Pe de altă parte, merită subliniat că scoaterea religiei în afara spațiului public nu a reprezentat niciodată garanția respectării drepturilor și libertăților individuale. A demonstrat-o clar regimul comunist, în care ateismul, ridicat la rang de politică de stat, s-a îmbinat perfect cu încălcări flagrante și brutale ale drepturilor omului.

Diferențele contează?

Căutarea adevărată a religiei adevărate îl va așeza pe căutător, inevitabil, în fața unei realități categorice: între marile religii ale lumii există diferențe colosale. În primul rând, în timp ce unele religii sunt monoteiste, altele implică închinarea la o multitudine de zeități.

Apoi, natura diverșilor zei este, iarăși, diferită.

continuare în pag. 5

continuare din pag. 4

Creştinii cred că Dumnezeu este o Fiinţă reală, inteligentă, atotputernică. În alte religii, nici măcar nu există o divinitate. Deosebiri există şi la nivelul concepţiilor vizavi de viaţa de după moarte. Contopire cu Infinitul, călătorie în Rai sau în Iad, înviere, transmigraţie a sufletului, reîncarnare, retragere a spiritului în dimensiuni extrasenzoriale, pendulare a sufletului între lumea materială şi cea spirituală – sunt doar câteva exemple din oferta spaţiului religios.

În funcţie de religia căreia îi aparţine, un individ poate avea concepţii, credinţe şi practici dintre cele mai variate cu privire la viaţa de familie, sex, contracepţie, aspect fizic, vestimentaţie, relaţii cu aparţinătorii altor grupări religioase, originea omului, scopul fiinţei umane, roluri sociale, raportul dintre bărbat şi femeie, creşterea şi educarea copiilor etc. Insistând asupra diferenţelor dintre religii, iată un exemplu de diferenţă majoră între creştinism şi alte religii: în timp ce multe religii susţin salvarea fiinţei prin fapte, ritualuri, tehnici de retragere în sine etc., creştinismul afirmă că mântuirea prin fapte nu este posibilă, mântuirea fiind un dar de la Dumnezeu.

Între marile religii ale lumii există diferenţe colosale

Concluzia este simplă. Diferenţele sunt atât de numeroase şi, uneori, atât de mari, încât nu se poate spune că a fi creştin şi a fi budist este totuna şi că, indiferent de religia pe care o alegi dintre cele două, vei ajunge în acelaşi punct terminus. Diferenţele impun deci evaluare, selecţie şi alegere conştientă a unei anumite religii.

Dar dacă m-am născut… aşa?

Cineva născut în India are şanse mari să devină hindus, dar dacă s-ar fi născut în Arabia Saudită ar fi avut mai multe şanse să fi devenit musulman. O persoană născută în România are şanse serioase să aparţină Bisericii Ortodoxe.

Mulţi dintre cei educaţi într-o anumită tradiţie religioasă o îmbrăţişează şi pot crede sincer că aceea este religia adevărată. De cele mai multe ori, aparţinătorii unei religii nici măcar nu şi-au pus problema interogării şi evaluării propriei religii. Pur şi simplu, faptul că părinţii sau bunicii i-au îndrumat încă din copilărie spre o anumită biserică, sinagogă, templu sau moschee pare să fie suficient pentru a crede că aşa este corect.

Întrebarea care se naşte este însă următoarea: Cum este mai onest faţă de tine însuţi/însăţi? Să îmbrăţişezi o religie doar pentru că este religia părinţilor tăi sau să cercetezi „oferta" de pe piaţă şi să alegi o religie ca urmare a unui proces riguros de evaluare şi selecţie?

Singura religie care contează…

„Dacă eşti creştin, nu trebuie să crezi că toate celelalte religii sunt pur şi simplu greşite în totalitate", scria apologetul creştin C. S. Lewis. Similar, dacă eşti musulman sau hindus nu trebuie să presupui că toate celelalte religii sunt complet eronate. În orice religie poate să existe şi un sâmbure de adevăr. Lucrul acesta nu este însă suficient pentru a-ţi acorda votul şi a-ţi dedica viaţa unei religii.

Religia pătrunde atât de adânc în intimitatea vieţii individuale, încât alegerea ei ar trebui considerată o prioritate şi una dintre cele mai importante, dacă nu chiar cea mai importantă alegere pe care o facem în cursul vieţii, pentru că de ea depind toate celelalte alegeri pe care le facem.

Într-o lume în care par a nu mai exista bariere de comunicare şi în care informaţia a devenit un bun public, cunoaşterea diversităţii uluitoare şi imense a peisajului religios contemporan ne poate arunca în capcana concluziei grăbite că nu ar exista o religie adevărată.

Să fie oare posibil ca un anumit grup religios să deţină Adevărul, în timp ce restul omenirii, adică miliarde de oameni, să se înşele?

Este o întrebare bună pentru care se poate oferi cu greu un răspuns care să satisfacă toate cerinţele după dovezi ale raţiunii. Dar se poate ridica o contra-întrebare: Are vreun sens să aparţii vreunei religii dacă nu ai ferma convingere interioară că religia aceea este cea adevărată?

Multe, cele mai multe sau poate chiar toate religiile sunt bune, în sensul că pot aduce diverse beneficii în viaţa individului prin codurile etice pe care le impun. Dar în acelaşi timp nu toate religiile sunt bune, din moment ce singura religie care contează… este cea adevărată, care oferă răspunsurile corecte întrebărilor existenţiale, cea care te aşază în poziţia corectă de raportare faţă de Viaţă şi Moarte, cea care te conectează în mod real cu Sursa vieţii.

-sfârşit-

Sursa: https://semneletimpului.ro/religie/religia-adevarata-toate-religiile-sunt-bune-adevarat-sau-fals.html
Preluat cu permisiune

Ai vrea să existe Dumnezeu?

„Dacă Dumnezeu n-ar exista, ar trebui să fie inventat”

Voltaire.

Este un alt mod de a spune că toate lucrurile din jurul nostru, macro şi microuniversul, precum şi minunile din organismul uman nu pot fi înţelese şi explicate decât dacă admitem existenţa unui Creator.

Dragă omule bun, eu ştiu că nu crezi în Dumnezeu, şi-ţi place adesea să afirmi lucrul acesta cu glas tare. Dar vreau să te întreb: ţi-ar plăcea să existe? Te-ai bucura să ştii că există?

Vezi, aici este problema. De fapt tu nu vrei să existe. Te-ai agăţat de evoluţie şi îţi place să crezi într-un bing bang generator de viaţă, doar pentru că nu-ţi place şi nu vrei să existe Dumnezeu. Nu vrei să fii subordonat. Vrei să fii liber să-ţi trăieşti viaţa aşa cum îţi place, şi nu admiţi ca Altul să-şi impună voinţa Lui asupra ta.

Dumnezeu nu-ţi stă în cale cu nişte argumente şocante, vizibile, tocmai pentru că îţi respectă libertatea de alegere, liberul arbitru. Dacă nu vrei să crezi în El, poţi găsi motive de îndoială. Dar dacă ai vrea să existe, dacă te-ar bucura lucrul acesta, atunci ai găsi multe motive pentru credinţa în El.

El spune: „Mă veţi căuta, şi Mă veţi găsi, dacă Mă veţi căuta cu toată inima. Mă voi lăsa să fiu găsit de voi, zice Domnul...” (Ieremia 29,13.14)

Un fost ateu spunea: „Pe vremuri eu nu credeam în existenţa lui Dumnezeu şi nu ştiu cum se face că, precum toţi ceilalţi atei, eram foarte deranjat de faptul că unii, chiar dintre savanţi, credeau totuşi în El. Ce se întâmplă cu ateii, de folosesc atâta timp, atâta atenţie şi energie căutând să combată ceva ce ei nici nu cred că există...? Când eram ateu, îmi închipuiam că o fac fiindcă îmi pasă de „acei sărmani naivi”, că îi voi ajuta să-şi dea sema că –îşi pun nădejdea în ce nu trebuie.

Ca să fiu sinceră, mai aveam încă un motiv: când îi provocam la întrebări pe credincioşi, eram în adâncul meu curioasă să văd dacă mă pot convinge că au dreptate. Căutam să fac acest lucru, în parte deoarece doream să mă eliberez de enigma „Dumnezeu”. Dacă le puteam dovedi în mod decisiv că ei greşesc, atunci îmi puteam lua gândul de la subiectul acesta şi-mi puteam vedea de viaţa mea.

Nu mi-am dat seama însă care era adevăratul motiv pentru care eram atât de frământată de subiectul acesta: acum sunt convinsă că El Însuşi voia să-l aducă la lumină în viaţa mea. Am ajuns însă să înţeleg că Dumnezeu vrea să fie cunoscut. Ne-a creat ca să-L cunoaştem. Ne-a înconjurat cu dovezi ale existenţei Sale şi ne pune chiar sub ochi această chestiune a existenţei Sale. Parcă nu puteam să nu mă gândesc la posibilitatea existenţei Sale, de fapt chiar în ziua când m-am hotărât să recunosc că Dumnezeu există, mi-am început rugăciunea astfel: OK, AI CÂŞTIGAT!” Motivul subtil pentru care ateii sunt deranjaţi de cei care cred în Dumnezeu este că Însuşi Dumnezeu nu-i lasă în pace.”

Un alt autor de lucrări filozofice scria : „Am impresia că într-un fel sau altul, în lungile mele căutări, eu eram cel urmărit”.

C.S.Lewis (Clive Staples Lewis) îşi amintea: „Noapte de noapte, ori de câte ori îmi luam gândul de la munca mea chiar şi pentru o clipă, simţeam apropierea constantă, neobosită a Aceluia pe care, spun sincer, nu-mi doream să-L cunosc. În cele din urmă am avut parte tocmai de acel lucru de care mă temusem îngrozitor. Am cedat şi am recunoscut că Dumnezeu e Dumnezeu; am îngenunchiat şi m-am rugat. Cred că în clipa aceea nu exista în toată Anglia un păcătos întors la credinţă care să fie mai nefericit şi mai reticent ca mine”. După aeea, el a scris o carte intitulată „Surprins de bucurie” ca urmare a faptului că L-a cunoscut pe Dumnezeu.

Aşadar, dragă omule, spune: dacă existenţa lui Dumnezeu ar depinde de tine, ai vrea să existe? Te-ai bucura să existe? Toate argumentele din lume, pro şi contra, se vor ordona şi îşi vor găsi un sens sau altul în funcţie de alegerea şi atitudinea ta.

În cele din urmă, existenţa Lui în viaţa ta, chiar depinde de tine!

Într-o genială imagine, Biblia Îl descrie pe Hristos bătând la uşă. (Apocalipsa 3,20). Este uşa inimii tale. Tu poţi, şi ai deplină libertate s-o ţii bine zăvorâtă, pentru ca înăuntru să trăieşti cum vrei! Dar dacă vrei poţi s-o deschizi.

Deschide-o acum şi nu mai amâna, pentru că s-ar putea ca zăvorul să ruginească tot mai tare, şi când vei dori să deschizi, nu se va mai putea...

-sfârşit-

Mica enciclopedie de sănătate
E bine să știm

Sănătate pentru minte și trup

Articol prelucrat de **Mârzac Diana - Maria**
Asistent Director Fundaţia Alinare

Începem incursiunea noastră în subiect, printr-o comparație sugestivă.

Atunci când pronunțăm cuvântul „carte", nu ne gândim doar la copertă, nici la câteva foi, ci la întregul produs. Atunci când pronunțăm cuvântul „mașină", ne imaginăm nu doar motorul, ci întreaga construcție. Aceeași aplicație ar trebui să o suprapunem și când vine vorba despre cuvântul „sănătate".

Sănătatea a devenit mai conștient folosită în urările cu orice ocazie, însă este în majoritatea timpului la fel de superficial abordată ca fiind vorba doar despre latura medicală, fizică.

În Dicționarul Explicativ Român, se spune că sănătatea este o *„stare generală bună a unui organism, care rezultă din funcționarea normală și regulată a tuturor organelor sale."*

Despre această stare generală bună și despre această „colaborare" a tuturor organelor vom studia în acest articol.

Cunoaștem că mintea și trupul au mare influență unul asupra celuilalt, însă atunci când căutăm tratamente, adesea ajungem să neglijăm tratamentul „holistic" (adică omul ca întreg).

Ajungem să tratăm afecțiuni, precum o răceală, cauza fiind scăderea imunității, însă nu ținem cont de cauza care a dus la scăderea imunității.

De cele mai multe ori fondul pe care bolile apar sunt date de cronicizarea unor emoții negative (stări), precum: tristețe, teamă, oboseală și îngăduirea unor sentimente nerezolvate față de altcineva.

De aici pornind, fiecare organism este unic iar problemele, fie ele fizice sau mentale, le gestionează căutând să compenseze. Legăturile dintre minte și fiecare organ al corpului încă nu se cunosc. Cu toate acestea, observăm că persoanele care au probleme cu gestionarea furiei, au în general probleme cu inima sau pancreasul, cei care au probleme cu gestionarea supărării și stresului, au în general probleme cu stomacul și aparatul excretor, cei care au probleme cu tristețea, depresia, au probleme cu plămânii, etc.

Făcând această legătură, înțelegem că procesul vindecării și recăpătării sănătății este mult mai profund și ramificat.

Trebuie să fim conștienți că în lumea noastră nu există încă pastile minune pe care să le luăm și care să ne ajute să devenim perfect sănătoși. Am îndrăzni să spunem că nici nu se vor inventa, întrucât corpul uman este setat ca pe măsură ce trece timpul, să meargă spre degradare.

Leacurile temporare pe care le avem la îndemână sunt cele care să amelioreze anumite efecte de degradare. Antidotul bolii și al degradării încă nu s-a descoperit pentru că el este căutat acolo unde nu există.

Organismul uman a fost creat de Dumnezeu, așa cum un computer a fost creat de un om. El cunoaște toate substanțele și componentele sale în profunzime și este singurul care cunoaște antidotul degradării.

De aceea, atunci când l-a creat pe om, în grădina Eden, Dumnezeu i-a spus: „iată că v-am dat orice iarbă care face sămânță și care este pe fața întregului pământ și orice pom care are în el rod cu sămânță: aceasta să fie hrana voastră."(Geneza 1, 29)

Manualul de instrucțiuni al omului, pentru o funcționare optimă, cuprindea două cerințe: să folosești aceste ingrediente ca hrană, și să asculți de Creator.

În momentul în care omul a considerat că El îi interzice un bun care i-ar fi putut face „mai bine", referindu-ne la „Pomul cunoștinței binelui și răului", lanțul de obiceiuri nesănătoase s-a activat și păcatul a intrat în lumea omenească, împreună cu boala și suferința.

Deși pare greu de înțeles, de multe ori suferința și boala sunt semnale de alarmă care să ne dea de știre că este ceva în neregulă cu organismul nostru ca întreg.

Așa cum Adam și Eva au fugit și s-au ascuns de Dumnezeu atunci când au greșit, așa procedăm și astăzi, când în urma unor abuzuri de tot felul (mese neregulate, mese inadecvate, lipsa unui echilibru în alimentație, dar și introducerea unor substanțe toxice în organism), considerăm că singura variantă este să ne ascundem de Dumnezeu și să căutăm soluții umane la o problemă care de fapt depășește sfera umană.

Prin ceea ce spunem nu afirmăm că medicina de astăzi nu are nici un rol, ci considerăm că prima nevoie a unui om care se confruntă cu probleme de sănătate este refacerea legăturii cu Creatorul, pentru ca procesul refacerii fizice să devină eficient și de lungă durată.

Revenind la ingredientele pe care Dumnezeu le-a oferit omului spre hrană în Eden, ele își arată

continuare în pag. 8

continuare din pag. 7

și astăzi eficiența într-o alimentație echilibrată. Pentru ca să învățăm ceea ce este mai bun pentru creier, pentru stomac, pentru ficat, este necesar să cunoaștem legile acestuia și care este hrana cea mai potrivită pentru fiecare organ.

Viața pe care o trăim poate avea cel puțin două trasee:

1. Primul este cel al unei vieți trăite pe „pilot automat". Mănânc ceea ce am la îndemână, ceea ce îmi place, neținând cont de regulile și „manualul de instrucțiuni" dat de Creator.

Acesta este motivul pentru care cei mai mulți oameni se îmbolnăvesc. Dacă o mașină primește benzină în loc de motorină, se va strica foarte repede.

Organismul nostru este cea mai complexă și funcțională mașinărie, a cărui termen de garanție este cel mai extins, bineînțeles în funcție de îngrijire. Organismul pe care îl avem este creat să fie rezistent la multe abuzuri, spre deosebire de o mașină, însă aceste abuzuri, distrug în timp pilonii de viață.

2. Al doilea este cel al unei vieți trăite conștient. Mănânc ceea ce am studiat că îmi face bine, ceea ce am fost sfătuit de Însuși Dumnezeu din Eden că îmi este de ajutor, Din punct de vedere al sănătății fizice, persoanele care nu utilizează substanțe în afara hranei și care au o alimentație echilibrată, se bucură de o sănătate mai bună decât cei din prima categorie.

Există însă și pentru prima și pentru a doua categorie o hrană pe care o primește nu doar stomacul ci și creierul. Având în atenție această situație, vedem lucrurile într-o perspectivă și mai complexă.

Imaginați-vă o persoană care merge la biserică, mulțumind lui Dumnezeu și rugându-se, însă el este certat cu fratele sau un prieten. Acest lucru își pune amprenta în ani asupra sănătății. Un om care respectă regulile de alimentație, se trezește la un moment dat cu o boală care apare ca urmare a acestor animozități lăsate ca în timp să devină „stătătoare" în corp, adică o povară pe care o ducem după noi.

Imaginați-vă o persoană care citește Scriptura, însă în același timp vorbește de rău pe aproapele. Orice cuvânt spune Scriptura că este judecat. De aceea să ne ferim a vorbi de rău pe cineva, și să lăsăm judecata în mâna Celui care le știe pe toate. În caz contrar, vom fi noi înșine judecați, acele vorbe întorcându-se asupra trupului nostru.

Imaginați-vă o persoană care consideră că nu îl mulțumește ceea ce are, sau este invidios, deși merge la biserică. Dumnezeu spune că omului nemulțumit i se ia chiar și singurul talent pe care îl are și se va da celui ce știe să-și folosească ceea ce are, cel mai bine. Noi nu suntem chemați să trăim viața altcuiva, ci să trăim propria viață. Ca să trăim propria viață, trebuie să înțelegem motivul, scopul, locul pentru care am fost creați.

Imaginați-vă o persoană care nu ascultă nici de legile fizice, nici de cele spirituale. Avem în Scriptură exemplul unui om bogat care spune că era un om zgârcit, deși era bogat. În schimb soția lui, era o persoană înțeleaptă. În urma unui conflict cu David, pe care l-a jignit, deși acesta i-a făcut bine, Nabal (așa îl cheamă), a aflat după un ospăț cu consum de alcool că soția sa a oprit un dezastru care s-ar fi putut întâmpla dacă aceasta nu ar fi intervenit pe lângă David prin a le oferi merinde soldaților. În acel moment, Nabal spune că a căzut ca mort.

Zgârcenia și necumpătarea pot atrage moartea ușor asupra omului, întrucât omul a fost creat, ca orice ființă de pe pământ, pentru a oferi, în primul rând și apoi a primi.

De asemeni, imaginați-vă o persoană care se consideră înțeleaptă, dar care nu cunoaște cum funcționează organismul propriu, și îl biciuiește, dându-i ceea ce îl stoarce de energie.

Solomon, cel mai înțelept împărat, spune la un moment dat: „am hotărât în inima mea să-mi veselesc trupul cu vin, în timp ce inima mă va cârmui cu înțelepciune, și să stărui astfel în nebunie, până voi vedea ce este bine să facă fii oamenilor sub ceruri, în tot timpul vieții lor…"

Deși a fost cel mai bogat om și cel mai înțelept, la un moment dat înțelepciunea sa a devenit nebunie, cum spune chiar el, iar trupul său și mintea sa au luat spre mijlocul domniei sale o turnură greșită. Deciziile greșite din viața lui l-au dus până la punctul de a spune: „tot ce am făcut și am agonisit este deșertăciune și goană după vânt…"

Legătura dintre minte și corp este foarte strânsă. De aceea este foarte important ca să învățăm să ne tratăm organismul în mod profund.

Deși se consideră că spiritualitatea nu are un rol important în viața omului, iată concluzia la care a ajuns Solomon spre finalul vieții, când a tras linie: „să ascultăm dar încheierea tuturor învățăturilor: teme-te de Dumnezeu și păzește poruncile Lui. Aceasta este datoria oricărui om. Căci Dumnezeu va aduce orice faptă la judecată, și judecata aceasta se va face cu privire la tot ce este ascuns, fie bine, fie rău." (Eclesiastul 12, 13.14)

Omul nostru ascuns înăuntrul nostru, cel de care nu știm decât noi și Dumnezeu, este acela care are nevoie de vindecare, și de refacere, astfel încât omul din afară, trupul nostru, să se bucure de scurta viață pe deplin și timp cât mai îndelungat.

Astfel că pentru noul an, vă propun să avem două ținte speciale:

1. să ne ocupăm de trup și de suflet, pentru ca sa fim fericiți, ca să găsim cel mai bun leac pentru bolile pe care le întâmpinăm și pentru a fi vindecați!

2. să oferim mai mult decât primim, pentru că oxitocina, hormonul fericirii, se găsește în acest act de slujire, de punere la dispoziție față de cei din jur: familie, prieteni, și acei care au nevoie de ajutorul nostru.

Vă doresc pentru noul an, așa cum îmi doresc și pentru mine, sănătate pentru trup și minte!

-sfârșit-

...::: Un mod de viață: Asociația „Ridică-te și umblă” :::...

„Ridică-te și umblă” în 2021

LUCIAN ALDEA - președinte
Asociația „Ridică-te și umblă”

Și în anul 2021 **Asociația Ridică-te și umblă** a reușit să organizeze o paletă largă de activități pentru persoanele cu dizabilități, dar adaptată la contextul pandemic. Gândindu-ne la trecut purtăm nostalgia unor vremuri când era mai simplu ca să ieși pe stradă și să te întâlnești cu prietenii.

Pe scurt, s-au organizat întâlniri în spații deschise, excursii, minitabere, concerte, campanii de fundraising, s-au pus la dispoziția beneficiarilor serviciile centrelor de mobilitate, s-au oferit alimente, s-au organizat întâlniri online și multe alte activități.

Activitatea care a constituit cea mai mare noutate au fost cele zece serii de **minitabere** de vară care s-au desfășurat la Centrul de activități din Sinaia. Aproape 200 de beneficiari și însoțitori au petrecut câte patru zile, având parte de excursii, pârtășie și recreere. Echipa Ridică-te și umblă s-a îmbogățit cu doamna Mihaela Nedelcu care se ocupă de cazare și de bucătăria delicioasă, precum și de o parte din programele de seară. Managerul Asociației, Florin Dobromir, a fost cel care i-a purtat pe beneficiari în excursii la obiectivele turistice de pe Valea Prahovei, s-a ocupat de programe și de aprovizionare.

În acest an au fost organizate mai multe **concerte** cu public, care au fost transmise online. Publicul a fost format din persoane cu dizabilități, iar muzicienii fiind profesioniști, dar și dintre persoanele cu dizabilități.

Nevoia unui microbuz ceva mai nou și mai spațios s-a simțit din plin în timpul minitaberelor. În luna iunie s-a început o campanie de **fundraising** pentru achiziția unui microbuz mai nou și mai încăpător. De asemenea, un grup de elevi din Darabani au organizat un târg de meșteșuguri pentru înființarea unui centru de mobilitate la Darabani. Suma atrasă a făcut posibilă achiziționarea microbuzului dorit pentru taberele de la Sinaia. La Darabani cineva a donat un autovehicul accesibilizat, iar suma strânsă de elevi la târg s-a ridicat la 3 300 Euro, suficient pentru mentenanța centrului de mobilitate pentru cel puțin 2 ani.

În condițiile pandemiei s-au putut pune bazele **sucursalei din Sibiu** și a unui **centru de mobilitate**. Celor patru centre de mobilitate din București, Arad, Timișoara și Botoșani, li s-a mai adăugat încă unul la Buzău. Și nou înființata sucursală de la Sibiu și-a dorit să dezvolte un centrul de mobilitate și a inițiat o campanie de strângere de fonduri.

Excursiile sunt o constantă în cadrul activităților Asociației Ridică-te și umblă. Atât la București și Arad, dar și în alte sucursale din țară au fost organizate peste 10 excursii, una dintre ele fiind externă, în Grecia.

Proiectul „Nu ești singur” început în 2020 a continuat prin procurarea și distribuirea de produse, arătând prin aceasta că suntem alături de beneficiarii noștri. Astfel, pe parcursul unui an, voluntarii și angajații Asociației au vizitat cel puțin o dată peste 1000 de beneficiari.

Întâlnirile online au atras persoane cu dizabilități din toată țara. Lunar sunt două întâlniri naționale (de asociație și de cenaclu), la care se adaugă întâlnirea săptămânală a Bisericii persoanelor cu dizabilități online pe Zoom, precum și alte întâlniri săptămânale în grup restrâns.

De asemena am venit în întâmpinarea **cazurilor sociale** cu instrumente asistive, scaune rulante, un scuter electric nou oferit gratuit unei persoane cu dizabilitate locomotorie, dar și prin produse alimentare, medicamente, servicii, ș.a.

Pe viitor ne dorim înființarea unui centru de îngrijire și a unui centru respiro, ambele pentru persoane cu dizabilități. În sensul acesta s-au demarat mai multe demersuri.

Privind în urmă ne dăm seama că mâna lui Dumnezeu este la lucru, iar fără El nimic bun nu se poate realiza.

-sfârșit-

VREI SĂ FACI BINE?

Vrei să faci un bine?
Să nu te știe nimeni
Să faci ca Mine.
Ascunde-te în tine și fă un bine
Cum Domnul ne spune.
Căci cine trâmbițează un bine,
Acela nu-i primit de Tatăl, și o știe oricine.
De multe ori, noi greșim mereu
Dar Domnul să ne ierte de fapte neînțelepte
Pe Veci.

Și-i mulțumim fierbinte
că ne-a trezit din somn
Cuvântul Lui să-L împlinim după Voia Lui.

Perciu Elena - Craiova
Din vol.: „Trandafirul smuls de lume
Răsădit de Dumnezeu"

ULTIMA DORINȚĂ

Cică într-o zi, Costică,
văzând că era pe moarte,
A chemat-o, fără pică,
pe Costica mai deoparte
Şi, aşa, la o adică,
strâmbând serios din nas,
I-a zis clar, în gura mică
şi cam cu durere-n glas:
-Draga mea, nu am ce face!
Ştiu că e îngrozitor,
Dar, îmi place sau nu-mi place,
în curând eu o să mor!
De aceea, fără şagă,
te rog mult, nu-ţi fie frică!
După moartea mea întreagă,
să te măriţi cu Petrică!
Auzind acestea toate,
Costica s-a întristat
Şi, plângând pe săturate,
cu blândeţe a strigat:
-Nu se poate, măi, Costică!
Nu mai fi plictisitor!
Lasă vrăjeala mai mică,
nu mori tu aşa uşor!
Şi apoi, la o adică,
dacă mori chiar negreşit,
Îţi spun fără pic de pică:
eu n-o să mă mai mărit!
-Ba da, scumpa mea soţie!
O să te măriţi adică,
Fără nici o gălăgie,
cum am spus eu, cu Petrică!
-Dar de ce ţii tu, Costică,
aşa mult şi răspicat,
Să mă mărit cu Petrică
musai şi neapărat?
-Fiindc-aşa-i corect, măi fată!
Tu să faci aşa cum spun!
Şi el mi-a tras ţeapă-odată!
Trebuie să mă răzbun!

Petrache Florian
Puchenii Mari - Prahova

„SUS SĂ AVEM INIMILE"

Sufletele copiilor din totdeauna și mereu, au fost
și au, ceva, inofabil, o geometrie sacră
anume construită de
Marele Arhitect al universului,
chiar în Prima zi a CREAȚIEI.
Copiii, da, ei, copiii Lumii,
L-au sprijinit pe Fiul lui Dumnezeu
să coboare, rănit și însângerat,
- de pe CRUCE -
și I-au spus (cu lacrimi în ochi):
„Fii binevenit în sufletele noastre.
Rămâi aici, Te păzim fără odihnă,
nu Te va mai găsi nimeni aici,
să Te Răstignească din nou".
P.S „Copii, (vocea celui care scrie),
atenție maximă!
După reabilitatea sa, cu ajutorul
mulțimii, BARABAS a ajuns miliardar
din cultivarea neghinei pe toate meridianele
Lumii în ultimii 2.000 de ani!
Atenție!, să nu cumpărați neghina urii
În loc de pâinea Credinței!
-Atenție!-

Nicu Popcov
București

AM VISAT

Am visat că cineva
mi-a fărâmițat trupul
l-a împrăștiat peste tot
ca pe niște litere de sânge

mi-au rămas doar ochii
care priveau de sus
la păsările ce ciuguleau
ultimele rămășițe

și parcă se auzea
o inimă bătând tare
ca un plâns de copil
îmbrățișând viața
pentru prima oară

ploua frumos
fără ca timpul
să mai treacă prin ceas
nu mai era nicio grabă
nimic din ce să te întoarcă
doar un aer
ce aștepta să înflorească

„cât de frumoasă e
lumina pe care o beau"
îmi șopti sufletul
șerpuind prin iarbă

(convinsă fiind că Dumnezeu
bate într-un cui
toate visele)

Magdalena Dorina Suciu

AȘ VREA

Aș vrea ceva, dar e prea scump,
Ce greu se dobândește,
S-o caut poate pe un câmp,
Dar nimeni n-o găsește.

Aș vrea ceva să-mi dea puteri,
Să merg mereu pe-afară,
Când mă gândesc că parcă ieri,
Mergeam și pe la țară.

Să zbor ca un condor aș vrea,
Plutind mereu spre creste,
Poate nimic nu va durea,
Să fie-n ca poveste!

Aș vrea să fiu iubit și eu
La fel ca toată lumea,
Dar nu privit ca un bideu,
De unii ce-și dau mâna.

Tardive gânduri mă lovesc
Știind că nu se poate,
Sunt un ratat și dovedesc,
Că n-am nici demnitate!

Paul Stănișor
Din volumul:
„Semnele Părăsirii"

MULȚUMIRE

Îți mulțumesc Părinte că văd prezența Ta
În tot ce mă-nconjoară, eu văd amprenta Ta
Și-n tot ce se întâmplă eu știu că ești prezent
La tot ce ne lovește, Tu, Doamne ești atent.

Și crucea e ușoară căci Tu ai dus-o întâi
Și când credința zboară Tu ești la căpătâi.
Îți mulțumesc Isuse căci mult m-ai ocrotit
Și-n locul meu pe cruce, Tu, Doamne Te-ai jertfit.

Greșeala mea spurcată pe loc Tu ai iertat
Și inima-mi bolnavă mereu ai vindecat.
De-am fost în deznădejde pe brațe m-ai purtat
Și-ai suferit cu mine, nu m-ai abandonat.

Îți mulțumesc Părinte căci mult m-ai căutat
Și-n neagra rătăcire pe brațe m-ai purtat
Și-n a mea răzvrătire, Tu m-ai iubit la fel
Și ai murit pe cruce, în locul meu, ca miel.

Isuse Bun, coroană de spini Tu ai purtat
Și bice pe spinare Tu multe ai luat.
Îți mulțumesc, Isuse, și iar Îți mulțumesc
Îți mulțumesc, în imnuri eu astăzi Te slăvesc.

Emilia Dinescu
Valea Stânii - Argeș

DATORIA

Datoria este sigur arta cea dintâi,
Poţi s-o pui fericit la primul căpătâi,
O revendici uneori într-o ceartă,
O sublimi însă, când te supui îndată,
Ca minunăție, eternitate și cartă.

Se învaţă lesne în clipe crunte,
În multe drumuri bătute, cărunte
Prin ce faci înveți și a o cere,
A comanda astfel nu devine fiere,
Ci e partizană de spirit de miere.

Vitejia ei aduce a liman şi pecete,
Aduce puritate fină pe îndelete,
Spasmul firii vechi știi și tu e lenea,
Datoria e sfântă, ea te va consemna,
Ca altruist cândva și cu har asemenea.

Copiii urcând în dulcea ei redută,
Nu-i vor face a dori vreodată cucută,
Vor fi servi emancipaţi de prim rol,
A o iubi devine vestigiu solemn ca sol,
Fermitatea ei e un liman de protocol

Ascultând azi de vocea datoriei,
Arta măsurii, devine arta feeriei.
Înveți calm vocea îngerului cu har,
Ce aduce splendoare în fundal,
Balsam de spirit asmuțind un val.

Nu trebuiesc rostite doar vorbe,
Cu inimi fudule și aspre de cobre,
Ci plini de abnegaţie, sobrietate, fineţe,
Vom fi concitadini în a ei dulci ospeţe.
Multe vei vedea că pot să te-nveţe.

Datoria- plus fertil de bunătate,
Vrem a o avea suiș elegant pe etalate,
Coboară deci acum în inima ta:
Întreabă „Datoria, ce vrea oare ea”?
Să fii la dispoziția sa, înveți a te salva.

Datoria ca esenţă a timpului de faţă,
Nu totdeauna poate că te răsfaţă,
Dar pe termen îndelungat ceresc,
Aduce strălucire tandră de duhovnicesc.
Vei vedea, cu ea în suflet, aripi îți cresc.

Diaconu Liviu Aurel

NOAPTE DE IARNĂ

Iată, iarna tristă-mbracă
Își pune și văl de promoroacă
Și peste pomi, și peste case.
Face-o lume ca din basme.

Iar prin crengile cochete
Atârnă ghirlande de buchete
Care tremură-n lumină
Și ascultă ninsoarea în surdină.

Cidem Narcis Brăslașu - Constanța
Din vol. „Elegia unui om”

DizAbilitate

Atunci
când te arată
degetele toate,
Tu strigă cât
poți de tare:
„Am o dizAbilitate!”

Uite, de exemplu, eu
Deși pasul mi-este greu,
Dumnezeu mi-a dat tăria,
Condeiul, predica.... și poezia.

Am mai învățat, să știi,
că nu-i soare zi de zi.
Trebuie să mai și rabzi,
Cum te ridici dacă nu cazi?

Poate nu te-a întrebat,
Ce-i de luat, ce-i de păstrat,
Însă un om din mulțime,
Puterea ta NU deține.

De îl clatină vreun vânt,
El se lasă doborât,
Dar pe tine ploaia rece,
Te udă să vindece.

Mai ales, și mai presus,
Să ții mereu capul sus,
Cine în genunchi trăiește,
De fapt, stă drept și răzbește.

Atunci
când te arată
degetele toate,
Tu strigă cât
poți de tare:
„Am o dizAbilitate!”

Dionisie Murariu
Frătăuții Noi - Suceava

PE DRUMUL VIEȚII

Pe drumul vieții pline de păcat,
ISUSE ai păşit, scump Împărat,
Cuvântul înțelept în trup S-a întrupat,
ISUSE pe pământ, Tu Te-ai aflat.

Pe păcătoși, Tu ai venit a-i ajuta,
neprihăniți cu toții ei te vor urma,
mulți bolnavi ai vindecat,
când ISUSE în ei credință ai aflat.

Tu luminezi în întunericul vieții pline de păcat,
croindu-ne nouă drum spre Tatăl Sfânt.
Mijlocitorule blând dă-ne credință și răbdare,
să putem trece de încercarea mare!

Stănilă Marius
Din volumul:
„Cuvântul străbate prin inimi”

RUGA

Doamne Te rugăm fierbinte
Să ne dai multă putere
Printre lacrimi și cuvinte
Dă-ne Doamne mângâiere

Doamne Te rugăm în noapte
Să ne dai multă răbdare
Să-Ți fim mereu aproape
Chiar dacă atâta moarte doare.

Doamne Te rugăm șoptit
Să ne dai multă sănătate
Vremurile grele au venit
Doar Tu ne poți face dreptate.

Doamne Te rugăm în cor
Să ne dai multă binecuvântare
Plângem oamenii ce mor
Dar Tu dai eliberare.

Doamne Te rugăm fierbinte
Pune dragostea între noi
Să iubim ca și înainte
Fără Tine suntem goi.

Doamne Te rugăm pe Tine
Să ne lași încă Speranța
Că vor fi încă zile senine
Că va mai învinge viața

Vali Fencea
Ciutelec - Bihor

O SEARĂ DE IARNĂ

E seară, liniște și pace,
și cald este-n odaie,
iar vântul s-a oprit și tace,
copacii nu îi mai îndoaie.

Lemnele trosnesc în sobă.
Pisica e pe-afară...
noi stăm așa de vorbă
oare pentru-a câta oară?

Ce bine-i să stai în casă,
când iarna-i geroasă.
Dacă suntem și sănătoși,
avem de ce să fim voioși.

Dar toate le dă El,
prin bunătatea Sa.
El, Emanuel...
Isus, Blândul Miel.

Maricica Cristea
Din vol.
„Din valurile lumii”

IMPORTANT

Dacă sunteţi interesaţi să contribuiţi la apariţia revistei, prevederile legale în vigoare vă oferă posibilitatea de a vă implica financiar, fără ca acest lucru să vă afecteze bugetul.

Prin intermediul prevederii din Codul Fiscal, ca și contribuabil persoană fizică, puteți direcționa până la 3,5% - din impozitul dumneavoastră pe venit către ***Asociația „HandHope”.***

Modalitatea prin care puteți redirecționa până la 3,5% din impozitul dumneavoastră pe venit este simplă.

IMPORTANT!

Prin redirecționarea a până la 3,5% din impozitul pe venitul global către Asociația „HandHope”, nu efectuați cheltuieli suplimentare, suma aferentă reprezintă un procent din impozitul pe care l-ați plătit deja către bugetul statului pentru veniturile realizate în cursul anului precedent. Utilizând această opțiune direcționați organizației alese acest procent, stabilind chiar dumneavoastră în ce domeniu să fie cheltuiți o parte din banii pe care i-ați plătit ca și impozit și, în același timp, contribuiți la realizarea unor proiecte pe care le considerați importante pentru comunitate.

Redirecționează până la 3,5% din impozitul pe profit ***Asociației „HandHope”*** *completând Formularul 230.*

Ce este formularul 230?

Prin formularul 230 puteţi să redirecţionaţi până la 3,5% din impozitul anual către o asociaţie nonprofit, dacă aţi avut VENITURI DIN SALARIU SI PENSII

Cum se completează?

Formularul cuprinde date de identificare ale contribuabilului respectiv şi date despre asociaţia nonprofit pe care contribuabilul doreşte să o susţină. Dumneavoastră trebuie să completaţi:

Partea I: DATE DE IDENTIFICARE ALE CONTRIBUABILULUI înscriind cu majuscule, citeţ şi corect, datele prevăzute în formular (ADRESA – se înscrie adresa contribuabilului, COD NUMERIC PERSONAL– se înscrie codul numeric personal din cartea de identitate sau din buletin)

Partea II - DESTINAŢIA SUMEI REPREZENTÂND PÂNĂ LA 3,5% DIN IMPOZITUL ANUAL, POTRIVIT ART.79 , ART.82 alin.(6) şi ART.102 DIN LEGEA NR.227/2015, și aici se completează punctul 2 - Susținerea unei entități nonprofit/unități de cult: căsuţa se bifează de către contribuabilii care solicită virarea unei sume de până la 3,5% din impozitul anual pe salariu, pentru susţinerea unei entităţi nonprofit sau unităţi de cult.

Denumire entitate nonprofit/unitate de cult - se înscrie de către contribuabil denumirea completă a entităţii nonprofit/unităţii de cult. ***Asociația „HandHope”***

Codul de identificare fiscală al entităţii nonprofit/unităţii de cult - se înscrie de către contribuabil codul de identificare fiscală al entităţii nonprofit/unităţii de cult pentru care se solicită virarea sumei. ***CIF 14877902***

Cont bancar (IBAN)- se completează codul IBAN al contului bancar al entităţii nonprofit/unităţii de cult. ***RO80RNCB0245036735870001 (B.C.R. Alexandria)***

Sumă - se completează cu suma solicitată de contribuabil a fi virată în contul entităţii nonprofit/unităţii de cult. În situația în care contribuabilul nu cunoaște suma care poate fi virată, nu va completa rubrica "Suma", caz în care organul fiscal va calcula și va vira suma admisă, conform legii.

Unde se depune?

Formularul 230 se completează de către contribuabili sau de către împuterniciţii acestora, potrivit dispoziţiilor Legii nr. 207/2015 privind Codul de procedură fiscală, cu modificările şi completările ulterioare si se depune împreună cu anexele completate, dacă este cazul, în format hârtie, direct la registratura organului fiscal competent sau prin poştă, cu confirmare de primire.

Formularul poate fi depus şi prin mijloace electronice de transmitere la distanţă, potrivit legii.

Informaţii suplimentare se pot obţine:

- prin intermediul „Formularului de contact” existent pe pagina de internet a Agenției Naționale de Administrare Fiscală ,www.anaf.ro ;

- apelând Serviciul central de asistență telefonică a contribuabililor – Call - center, la 031.403.91.60;

- la sediile unităților fiscale, la structurile de asistență pentru contribuabili.”.

Până când se poate depune?

Formularul tip 230 trebuie depus până la data de 25 mai 2022.

Anul care trebuie completat în formular este 2021, deoarece ne referim la impozitul pe venit din anul financiar încheiat: 2021.)

Citiți cu atenție instrucțiunile detaliate pentru completarea formularului 230.

Dacă doriți să sprijiniți și mai mult, puteți să anunțați prietenii, familia, colegii de serviciu, etc.

Vă mulțumesc!

P.S. Cei care doresc să vadă cum arată formularul completat cu datele asociației, rog să mă contacteze și voi trimite formularul în format pdf.

Potropopu ion
Comoara - Teleorman

Nu știu cum percep alții, dar strict pentru mine și uzul meu personal, noțiunea de caracter nobil nu e imaginea unui om școlit, cu distanțe dintre el și oamenii din jurul lui măsurate în vagoane de cărți...

Un caracter nobil e sufletul care și-ar împărți, fără să se gândească, pâinea lui cu primul străin flămând și e omul care ar face tot posibilul, în pofida culturii și educației lui, ca toată suflarea să ii înțeleagă vorbele, nu numai șoarecii de bibliotecă și scaunele de director sau stilourile de antreprenori. Un om de la care poți învăța atât mărinimia cât și dorința de a ajuta pe toată lumea, fără criterii.

Un caracter rafinat, descris ca un nivel ridicat de noblețe sufletească, ar fi omul care în toate situațiile, bune sau rele, ar observa prezența lui Dumnezeu și ar avea grijă în mod deosebit de viitorul și educația celor neajutorați. Oamenii rafinați nu jignesc, ci doar îți dau de gândit. Nu îți reproșează, ci te pun să gândești la un nivel mai ridicat. Nu își permit să arunce vorbe grele la adresa ta, ci îți îndrumă alegerile în așa mod încât binele tău să fie în armonie cu toate gândurile și acțiunile tale.

Iar, în sfârșit, categoria caracterului de mare preț sau de aur o reprezintă oamenii prin care iubirea lui Dumnezeu se face simțită în mod deosebit. Spre deosebire de primele două categorii, aceștia își-ar pune oricând sufletul la bătaie pentru al tău, fără prea multe ezitări... O zi minunată!!!

Dinescu Emilia
Valea Stânii – Argeș

„Trăim într-o lume a suferinței. Dificultatea, necazul și întristarea ne așteaptă la fiecare pas, pe calea către căminul ceresc. Dar, prin anticiparea necazului, mulți oameni își fac povara vieții de două ori mai insuportabilă. Atunci când se confruntă cu situații potrivnice sau dezamăgiri, ei cred că totul este pierdut, că greutățile lor sunt cele mai grele din lume şi că, în mod sigur, au ajuns la capătul puterilor. Prin urmare, se lasă copleșiți de descurajare și răspândesc o atmosferă apăsătoare asupra tuturor celor din jur. Viața însăși devine o povară pentru ei.

Dar nu trebuie să se întâmple așa. Schimbarea modului lor de gândire necesită un efort hotărât al voinței. Totuși, această schimbare este posibilă. Fericirea lor, atât pentru viața prezentă, cât și pentru cea viitoare, depinde de măsura în care își vor concentra gândurile asupra lucrurilor îmbucurătoare." E.White – Divina vindecare, p. 247, 248

Andreescu Haralambie
Pucioasa – Maluri, Dâmbovița

NOPȚI FĂRĂ SOMN... 1Petru 5,7 ...Cu toții avem nopți nedormite! Gânduri pline de griji vin asupra noastră și ne învârtim în pat fără somn. Poate ne îngrijorăm de boala pe care o avem... sau de stresul de la serviciu... sau probleme financiare... griji pentru copii sau părinții bătrâni care au nevoie de îngrijire... Lista grijilor poate fi foarte lungă și toate au un punct comun: FURĂ SOMNUL ATÂT DE IMPORTANT ȘI ODIHNITOR! Ce putem face? În astfel de nopți este foarte bine să vorbim cu CINEVA, și anume cu PĂSTORUL CEL BUN! Acest lucru funcționează foarte bine... Vorbește cu PĂSTORUL din Psalm 23! Acest Păstor este DUMNEZEUL VEȘNIC, atotputernic, atotcunoscător și atotprezent...

"...EL NU ESTE DEPARTE DE FIECARE DIN NOI, CĂCI ÎN EL AVEM VIAȚĂ, FIINȚĂ ȘI MIȘCAREA..." Chiar dacă noi nu-L putem înțelege pe Dumnezeu cu simțurile noastre, El este mai aproape de noi, decât aerul pe care îl respirăm! Dumnezeu cunoaște nu numai numărul firelor de păr de pe capul nostru, ci El cunoaște și fiecare celulă a corpului nostru, dacă este sănătoasă sau bolnavă... El cunoaște cauza durerilor noastre fără să aibă un diagnostic medical... EL ARE ÎN MÂNA SA VIITORUL NOSTRU! ...Suntem indemnați să aruncăm grijile noastre asupra Lui, pentru ca EL DOREȘTE SĂ ÎNGRIJEASCĂ DE NOI... Cu cât vom fi mai conștienți de măreția lui Dumnezeu, cu atât mai mici vor deveni grijile noastre...

Duman Alexandra
Peretu - Teleorman

„Am suferit întristările tale, am trecut prin luptele tale, am dat piept cu ispitele tale. Cunosc lacrimile tale; și Eu am plâns. Cunosc chiar și durerile prea adânci pentru a fi rostite la urechea unui om. Să nu crezi că ești singur și părăsit. Deși suferința ta nu mișcă nici o coardă sensibilă în vreo inimă de pe pământ, privește la Mine și vei trăi. "Pot să se mute munții, pot să se clatine dealurile; dar dragostea Mea nu se va muta de la tine și legământul Meu de pace nu se va clătina, zice Domnul care are milă de tine.

El priveghează asupra ta, fiu șovăielnic al lui Dumnezeu. Ești ispitit? El te scapă. Ești slab? El îți dă puteri. Ești neștiutor? El te luminează. Ești rănit? El te vindecă. Domnul "socotește numărul stelelor" și tot El "tămăduiește pe cei cu inima zdrobită și le leagă rănile." (Psalmii 147, 4.3.) " HLL 329.1

Trașă Ionel
Peretu – Teleorman

„Noi nu știm ce urmări poate avea o zi, o oră sau o clipă și nu ar trebui să ne începem niciodată ziua fără a ne încredința viața Tatălui ceresc. Îngerii Lui sunt rânduiți pentru a veghea asupra noastră și, dacă

continuare în pag. 14

.....Să ne rugăm pentru..... .....Să ne rugăm pentru..... .....Să ne rugăm pentru.....

Avem un Dumnezeu atât de iubitor şi de dornic de a ne răspunde la rugăciune, încât ar fi o lipsă de înţelepciune de a nu asculta de îndemnul Său de a ne ruga unii pentru alţii.

În plus, aceasta arată nu numai că avem încredere în El, ci şi că simţim unul cu celălalt, că ne pasă.

Sora Mioara solicită rugăciune pentru băiatul ei Răzvan, nora Dana si nepotul Alberto care se simt foarte rău datorită virusului

Sora Mirela Voican mulţumeşte tuturor care au susţinut-o şi o susţin în rugăciune. Acum am putut să vorbesc cu ea. Se simte binişor.

Să ne rugăm pentru prietena mea Liliana. I-a decedat soţul. Să o susţinem în rugăciune pe ea, băiatul de 20 de ani şi fata de 10 ani care trec prin această durere

„dacă poporul Meu, peste care este chemat Numele Meu, se va smeri, se va ruga şi va căuta Faţa Mea, şi se va abate de la căile lui rele, îl voi asculta din ceruri, îi voi ierta păcatul şi-i voi tămădui ţara.”
(2 Cronici 7:14)

Emilia Dinescu

În octombrie, anul trecut, am avut o intervenţie pentru cataractă. Mi-a pus cristalin. Urmează al doilea ochi în 2022. Dacă se poate, să mă susţineţi şi pe mine în rugăciune. Vă mulţumesc!

Magda Şuteu

Mulţumesc tuturor celor care s-au rugat pentru tatăl meu. După operaţia de cancer de colon din iulie 2019, acum efectuează al cincilea set de analize (din şase în şase luni). Aşteptăm şi de data aceasta cu încredere rezultatele analizelor!

Să continuăm să ne rugăm ca Bunul Dumnezeu să continue să lucreze la inima oamenilor, astfel ca revista să apară şi în viitor.

De vreo şapte ani am escare la şezut, şi nu se vindecă. Rog să mă susţineţi în rugăciune!

Aurel

.....Anunţuri de la cititori..... .....Anunţuri de la cititori..... .....Anunţuri de la cititori.....

Ioan

Mă numesc Grec Ioan Adrian şi am 56 de ani, cu domiciliul în Deva. Locuiesc la casă şi doresc o femeie pentru o relaţie permanentă, ca însoţitor pemanent. Asigur un trai decent, aceasta implicând angajare la primărie ca asistent personal, cu tot ceea ce implică aceasta: carte de muncă, salariu 2.000 lei, etc. Doresc să fie serioasă şi fără obligaţii. Va locui la mine. Nu fumez, nu beau. Locuiesc împreună cu mama mea în vârstă de 78 de ani. Pentru mai multe amănunte pot fi sunat la numărul 0767 346 999.

Viorel – Bucov

Pentru Liliana Ileana de la Sibiu, com. Pauca. Îi transmit să mă caute sunând la revista Împreună să i se dea numărul meu de telefon.

Dragotă Ionuţ Cosmin

Tânăr, 36 ani, 1,75 m, 70 kg. doresc să mă ajute doamne şi domnişoare cu haine, încălţăminte, bani şi alimente. Nu pot trăi doar cu 500 RON pe lună. Pot fi contactat la 0745-898368. Sunt disponibil non-stop, inclusiv pe whatsapp. Nu răspund la număr privat!

Cornel

Sunt Cornel din Sibiu, sunt nevăzător şi m-ar interesa un laptop un telefon cu voce pentru nevăzători. Dacă cineva doreşte şi poate să doneze, îl rog să mă contacteze la nr. 0757-474940

Nota redacţiei: Responsabilitatea corectitudinii informaţiilor din anunţuri, aparţine în totalitate autorilor!

.....Gânduri de la prieteni..... .....Gânduri de la prieteni..... .....Gânduri de la prieteni.....

continuare din pag. 13

ne aşezăm sub protecţia lor, atunci în orice timp de primejdie ei vor fi la dreapta noastră. Atunci când, în mod inconştient, suntem în pericolul de a exercita o influenţă greşită, îngerii vor fi alături de noi, îndemnându-ne spre o cale mai bună, alegând cuvintele în dreptul nostru şi influenţându-ne acţiunile.”

(Nota redacţiei: Mă întristează faptul că o asemenea rubrică deosebită tinde iarăşi să dispară din cauza neimplicării voastre, a celor ce citiţi această revistă. Mirarea mea rămâne: oare din cei peste 3.000 de primitori ai revistei, nu se mai găsesc câţiva care să trimită gânduri – proprii sau citite – care să transmită un mesaj de încredere, speranţă, optimism… Eu continui să cred că da. Aştept!)

continuare din pag. 2

dicatori de sprijin social din partea statului au fost actualizați frecvent și în mod semnificativ, dar nu și pentru persoanele cu dizabilități accentuând sentimentul de excluziune, de ignorare a celor mai vulnerabili membri ai societății. Aceștia sunt percepuți ca având un potențial de presiune neglijabil. O asemenea abordare, generatoare de adâncă dezamăgire pentru persoanele cu dizabilități, este incompatibilă atât cu obligațiile asumate de România pe plan internațional, cât și cu principiul fundamental al egalității de tratament pe care se susține că l-ar respecta societatea noastră.

În sprijinul susținerilor de mai sus vă prezentăm o situație comparativă care ilustrează elocvent inechitatea socială perpetuată pe fondul indiferenței cu care, în mod regretabil, au fost tratate persoanele cu dizabilități în ultimii ani:

– Alocația pentru copii: 2011 – 42 lei; 2021 – 214 lei.

– Salariul minim brut pe țară: 2011 – 670 lei; 2021 – 2300 lei.

– Pensia minimă garantată: 2011 – 350 lei; 2021 – 800 lei.

– Indemnizația pentru handicap grav: 2011 – 202 lei; 2021 – 325 lei.

Așadar, în vreme ce, în ultimii 10 ani, alocația pentru copii a fost majorată cu 409,52%, salariul minim brut cu 243,28% și pensia minimă garantată cu 128,57%, indemnizația pentru gradul grav de handicap a crescut cu doar 60,89%, ceea ce sperăm că veți fi acord că este revoltător și profund inechitabil.

Nu vom insista aici asupra problemelor multiple și complexe cu care se confruntă în societate persoanele cu dizabilități din cauze care au la baza subfinanțarea programelor specializate strict necesare acestora.

Tehnologia asistivă nu este subvenționată, accesibilizarea mediului informațional și fizic este la nivel de deziderat, dispozitivele medicale de strictă necesitate în cazul anumitor tipuri de dizabilitate sunt departe de standardele europene în materie, iar locurile de muncă adaptate sunt, asa cum bine se știe, foarte puține (de unde și gradul scăzut de ocupare și deci cel crescut de pauperizare al categoriei sociale reprezentate de persoanele cu dizabilități).

În aceste condiții, majorarea semnificativă a indemizației de handicap reprezintă exclusiv o necesitate. Această indemnizație nu constituie un venit în sine, din care beneficiarul poate să-și asigure existența, ci doar o sumă compensatorie acordată cu scopul de a acoperi cheltuielile suplimentare necesare pentru a putea îndura mai ușor dizabilitatea. În cele mai multe cazuri însă, pentru persoanele cu dizabilități indemnizația de handicap este singurul venit, evident insuficient chiar și pentru un trai mizer.

De aceea, pentru înlăturarea discriminării persoanelor cu dizabilități în cadrul adoptării Pachetului social de măsuri destinate sprijinirii categoriilor vulnerabile, vă solicităm majorarea indemnizației de handicap după cum urmează:

– pentru gradul grav, la nivelul pensiei minime garantate;

– pentru gradul accentuat, 70% din valoarea pensiei minime garantate;

– pentru gradul mediu, 40% din valoarea pensiei minime garantate.

Avem convingerea că numai astfel se poate întregi cu adevărat, în spiritul egalității de tratament a tuturor membrilor societății, paradigma "măsurilor de protecție socială". Că numai astfel, actuala clasă politică le poate demonstra persoanelor cu dizabilități acordul și intenția de a înceta să le mai ignore, de a le considera, în sfârșit, o parte a societății. Altminteri, decalajul social dintre persoanele cu dizabilități și restul românilor va deveni tot mai mare, tot mai greu de surmontat, anulându-le practic dreptul la o viață măcar demnă, daca nu decentă.

Contăm pe sprijinul dumneavoastră încrezători că veți înțelege sensul profund uman și disperarea care răzbate din solicitarea noastră.

Cu stimă,
Președinte CNDR
Daniela TONTSCH

-sfârșit-

Sursa: https://jurnal-social.ro/simbolismul-celei-de-a-treisprezecea-indemnizatii-de-handicap-nu-reprezinta-o-masura-destinata-sprijinirii-celei-mai-vulnerabile-categorii/
Preluat cu permisiune

Am supravietuit unui AVC

-prima parte-

de Ron Smith

Au fost câteva semne de alertă în timp şi dintr-o dată a căzut ca un trăsnet. Totuşi am avut o mare şansă.

Nimeni nu vrea să creadă că în câteva ore, putem fi seceraţi de un AVC, întinşi pe un pat, nemaifiind capabili să mişcăm sau să vorbim. Acest lucru i s-a întâmplat şi lui Ron Smith. El ne descrie acest atac devastator şi lungul drum imprevizibil parcurs pentru recuperare.

Eram în faţa sălii de baie a casei noastre din Nanoose Bay, de pe insula Vancouver (Canada) şi o priveam pe soţia mea Pat care se aranja pentru a merge să searvească masa la restaurant cu prietenele ei. Aplecat în faţa uşii de la intrarea in casă pentru a-mi contempla femeia pe care o iubeam de peste o jumătate de secol, pentru a-i spune la revedere şi a-i ura distracţie plăcută, am început să mă simt puţin bizar. Nu aveam greaţă sau ameţeală, doar mă simţeam bizar în interior. Poate puţin slăbit. Nimic special care nu s-ar fi reglat printr-o odihnă de scurtă durată.

Am salutat-o pe Pat şi m-am întins pe pat, unde am şi aţipit. Când m-am trezit, trecuseră deja două ore. M-am ridicat puţin ezitând şi am început să mă gândesc la lucrările pe care mi le programasem în acea zi. M-am dus la birou, m-am aşezat in faţa calculatorului şi am remarcat că mâna mea stângă era cam înţepenită. Puteam mişca degetele puţin şi cu un mare efort.

M-am oprit. Era într-adevar foarte interesant. Aveam deja obisnuinţa de a căuta pe internet micile probleme neobişnuite care puteau apărea în corpul meu pe măsură ce îmbătrâneam. Atunci fără să mă gândesc – încă nu-mi dau seama de ce – am tastat "AVC" pe motorul de căutare. Şi acum ignor de ce am tastat "AVC" şi nu "gripă" sau "boala de Lyme" sau "criză cardiacă".

Am citit care erau simptomele curente ale unui atac: confuzie sau amorţeală bruscă, probleme de vedere, dificultate în a te deplasa, ameţeală şi dureri groaznice de cap. Am mai găsit şi o mulţime de teste: puteţi să ridicaţi braţele? Puteţi să zâmbiţi? Puteţi inventa şi să repetaţi o frază întreagă?

Am putut ridica braţele deasupra capului şi am putut zâmbi.

Mi-am zis în sinea mea că nu eram pe cale să fac un AVC.

Am crezut că am făcut destule cercetări şi deoarece mă simţeam obosit am decis să mă întind înapoi în pat. Am gripă, asta este tot, chiar dacă imaginea mâinii mele recalcitrante îmi rămăsese în minte. Mă simţeam încă bizar, poate un pic ameţit.

Spre orele 16:00, Pat s-a întors acasă.

"Eşti încă în pat! Comentă ea.

- Da, am fost nevoit să admit.

- Te simţi încă rău?

- Da.

- Crezi că ar fi bine sămergem la urgenţă?

- Nu, am insistat eu. Este probabil gripa. Nu vreau să-şi piardă timpul cu mine."

A mai trecut o oră şi eu mă simţeam încă bizar şi puţin nervos văzând că simptomele persistau. În final, Pat a insistat să mergem la spital. M-a lăsat în faţa intrării, în timp ce ea s-a dus să parcheze maşina. Am mers clătinându-mă până la recepţie; picioarele le simţeam foarte slăbite, aproape neputincioase. Pat a venit şi neam aşezat pe scaune în sala de aşteptare.

Puţin mai târziu un bărbat m-a strigat şi mi-a indicat o sală de consultaţie. În sfârşit era ceea ce credeam, o să punem capăt acestei stari absurde de incertitudine.

Doctorul mi-a cerut să-i poves-tesc în detaliu ce mi s-a întâmplat. Apoi mi-a făcut o serie de teste. Mi-a cerut să-mi ating nasul, să-i urmăresc degetul cu ochii, să număr înapoi din şapte în şapte, să-i strâng două degete cu fiecare mână. Mi-a mai testat şi reflexele.

Am reuşit toate testele sale şi mi-am zis că poate aveam o slăbiciune de moment, o disfuncţionalitate temporară a organismului. Eram în perfectă sănătate, aşa cum prevăzusem.

"Aş dori să vă ţin sub observaţie", mi-a spus el.

Braţele mi-au căzut.

"Glumiţi, am trecut toate testele la care m-aţi supus, nu?"

L-am privit cu surprindere.

El mi-a explicat mai târziu, căci chiar dacă am trecut toate testele, ceva din prezenţa mea l-a alarmat. "Puteţi avea ceea ce se cheamă un AVC ischemic, mi-a explicat el. Acesta se produce pe parcursul a mai multor ore, chiar pe parcursul a câtorva zile. Probabil aţi făcut de dimineaţă şi până acum o serie de mini AVC-uri. În acest caz riscul de a face unul major este foarte ridicat."

Mi-am plimbat privirea în jurul camerei înainte de a privi doctorul în faţă. "De acord", i-am răspuns.

Am ieşit din sala de consultaţie şi el a discutat cu Pat. Ea a dat din cap în timp ce el îi explica diagnosticul meu. Apoi ne-a cerut să ne aşezăm din nou pe scaune. Cineva va veni să ne cheme imediat ce un pat se va elibera.

Pat s-a instalat alături de mine pentru a completa un tabel cu cuvinte încrucişate, în timp ce eu mă agitam şi mă foiam pe scaun. Îmi amintesc că-mi căutam o poziţie confortabilă, lucru ce mi se părea foarte dificil de realizat. Şi apoi s-a întâmplat.

Lumina începea să dispară. Scufundându-se în ea şi formând un tunel.

continuare în pag. 17

continuare din pag. 16

În curând nu mai era nici un strop de lumină. Părea o absență a tot ce mă înconjura. Toată lumea dispăruse. Am încercat să-i spun lui Pat că mor. "Sunt pe cale să mor", am reușit să-i șoptesc speriat lui Pat.

Diagnostic confirmat.

Așteptam pe Pat să ceară ajutor, în timp ce eu începusem să alunec ușor spre podea. Apoi camera s-a umplut de o intensă lumină albă. Asistenții care au venit în jurul meu m-au urcat pe o targă pentru a mă duce într-o sală de tratament, unde mi-au instalat o intravenoasă și m-au branșat la un aparat de control. Auzeam bipuri și oameni care mă asigurau că sunt pe mâini bune.

"Ce mi s-a întâmplat?" Vocea-mi semăna cu sunetul de pe un disc vechi de vinil, rotindu-se la relanti. Cuvintele păreau grele și groase. Am reușit să o văd pe Pat în picioare într-un colț al camerei, cu o privire de teamă în ochi.

Curând m-au dezbrăcat de hainele mele de acasă. Pantalonii mi-au fost trași ușor pe picioare, mi-au fost ridicate brațele deasupra capului și mi-au scos astfel și tricoul.

"Sunteți foarte norocos, mi-a spus o infirmieră. Cinci femei sunt pe cale să vă dezbrace."

Am zâmbit și am dat din cap, în același timp remarcând că mișcările mele nu erau voluntare. Au redus luminile. Pat m-a sărutat pe frunte, apoi a plecat și ea. Am rămas singur.

Nu-mi mai amintesc nimic din acea noapte, cu excepția unor vage amintiri, de a fi mutat dintr-un loc în altul sub o lumină fluorescentă, nedându-mi seama pe unde am fost mutat. Mi-au administrat sedative și a fost desigur un foarte bun lucru, deoarece alfel aș fi căzut într-o gaură neagră, care m-ar fi înghițit. M-am strâns cu genunchii la piept, imaginându-mi că poziția fetală mi-ar oferi o mai bună protecție în cazul unei căderi libere.

Când Pat a venit în dimineața zilei următoare, m-a anunțat că medicii i-au confirmat diagnosticul – făcusem un AVC. Nimeni nu cunoștea încă gravitatea. Trebuia așteptat 36 de ore, pentru a-mi spune ceea ce nu aș fi crezut niciodată că se va întâmpla: eram paralizat pe o parte a corpului meu. Am descoperit nu doar că nu mă puteam mișca, ci când încercam să vorbesc, limba mea era grea, corzile vocale erau deformate și cuvintele pe care încercam să le spun erau sugrumate.

Întins pe acest pat de spital, confuzia mă stăpânea. Totul părea neclar. Foarte străin. Nimic nu avea sens, fără a avea importanță până la ce punct încercam să-mi creez o imagine sau un sunet în creierul meu.

În după amiaza zilei a doua, o femeie a intrat în cameră și mi-a spus că mi-au pregătit un pat la etajul patru. Pat a strâns lucrurile mele și m-au mutat la unitatea de terapie intensivă, intersectându-mă cu pacienți care se plimbau în cămăși de noapte sau în fotolii rulante.

După ce m-au transferat de pe targă în pat, au tras o perdea separatoare pentru a mă izola. O infirmieră mi-a zis: "Dacă aveți nevoie de ajutor, apăsați pe butonul acesta aflat sub pernă. Cineva va veni imediat."

Nu-mi dau seama ce fel de magician credea ea că sunt. Nu puteam ajunge la buton și chiar dacă aș fi ajuns, nu aveam puterea să-l apăs.

Pat a rămas la picioarele patului, cu umerii arcuiți, încercând să mă reconforteze. "Nicole va veni mâine, mi-a spus ea. Ea o va lăsa pe Flora la grădiniță și va lua feribotul de 10:30."

Nicole este fata noastră, ea este arheolog și lucrează la Vancouver unde și locuiește împreună cu soțul și fetița lor Flora.

Nu-mi doream decât să închid ochii și să dorm. Vedeam că Pat era nerăbdătoare să se întoarcă acasă, deoarece afară ploua tare și era și ora de trafic intens pe autorută. Dar cred că-i era teamă să mă lase singur.

În sfârșit i-am zis: "Mergi te rog acasă. Am nevoie să dorm puțin."

În timp ce m-a îmbrățișat, capul mi s-a întors într-o parte și am putut să o văd plecând. Avea un aer obosit. Apoi a dispărut din raza mea de vedere.

Am început să plâng.

Somnul meu a fost întrerupt de infirmierii care-mi luau tensiunea, pulsul și sânge. M-au ridicat și mi-au dat să înghit câteva comprimate. Când Pat a sosit pe la mijlocul dimineții, a doua zi, eu mă trezisem, aflându-mă între o stare de panică și o mare ușurare. Panicat, deoarece am început să conștientizez, realitatea dură a ceea ce mi s-a întâmplat și ușurat, deoarece sprijinul meu cel mai mare din lume se afla alături de mine, așezată la căpătâiul patului. Ea mă proteja. Eram sigur de asta.

Mai târziu am văzut un chip apărând în dreptul ferestrei. Nicole. Mi-aș fi dorit să sar din pat să o îmbrățișez, dar eram nevoit să mă mulțumesc cu faptul de a rămâne întins ca o balenă eșuată pe țărm. A apărea așa vulnerabil în fața copiilor este perturbant și pentru o secundă m-am simțit disperat. Aproape rușinat.

Aveam tot timpul imaginea că fiica mea mă considera ca un model de forță, cineva care o proteja. Aveam sentimentul că o lăsasem să cadă. De a o fi decepționat.

Ea s-a aplecat să mă sărute.

"Of, tată, a spus ea. Sunt tare necăjită.

- Și eu sunt, i-am răspuns parcă mestecând o minge de cauciuc.

Chiar dacă eram bucuros să o văd, mi-am amintit apoi de ora exactă când Nicole a intrat în salon, deoarece eram tare flămând. Nu mâncasem nimic de două zile. Era puțin trecut de prânz și aveam senzația că m-au uitat din nou. I-am spus lui Nicole să cheme o infirmieră. Vroiam să o întreb de ce mă lasă să mor de foame.

-va urma-

Sursa: Selection.ca – 06 - 2019
Trimis: ***TRAIAN FLOREA*** *- Canada*

Premiul 1 pentru... locul 2!

GEORGE UBA - vicepreședinte
Asociația „Ridică-te și umblă”

V-ați gândit vreodată să ieșiți printre oameni, măcar pentru o zi, și să vă propuneți să le subliniați valoarea și să-i apreciați pe toți cei cu care vă întâlniți, în timp ce voi rămâneți în plan secund, fără să atrageți atenția? Dacă reușiți să faceți aceasta într-o zi, ați extinde planul la o săptămână? Dar la un an, v-ați încumeta? Aș îndrăzni prea mult dacă v-aș propune să faceți acest lucru pentru o viață întreagă, zi de zi și să trăiți în această ipostază a ridicării celorlalți pe podiumul cel mai înalt? Ce ne-ar costa? Nimic mai mult decât propria noastră mândrie și propriul nostru egoism.

De-a lungul multor milenii de exersarea a păcatului, în toate formele lui, noi ne-am asigurat podiumul importanței de sine prin patru repere pe care nu le-am negociat niciodată cu noi înșine. Primul reper pe care l-am perfecționat și l-am finisat până la excelență este „dreptatea proprie de tip exclusivist”, adică doar părerea mea este valabilă, chiar dacă argumentarea este invalidă. „Știu eu!” și „așa cred eu!” sunt pilonii de bază ai dreptății infailibile cu care operăm în concurența noastră cu ceilalți. Rezultatul este pierderea comunicării, iar comunicare este sufletul relației.

Al doilea reper prin care vrem să ne statornicim valoarea noastră supremă este „părerea exagerată despre noi înșine privind primatul destoiniciei noastre”. În traducere liberă, ar însemna așa: „doar noi știm să facem un lucru cel mai bine !”, „doar noi știm să spunem ce trebuie spus cel mai bine!”, „doar noi suntem cei mai capabili în comparație cu ceilalți!”. Supraevaluarea este sursa celor mai mari dezamăgiri, pentru că, la probele ce vor urma, vom constata ineficiența și carențele noastre în fața altora mai dotați ca noi.

Al treilea reper prin care credem că ne putem agăța de locul nostru suveran este „declasarea altora”. Când vedem că alții ne concurează cu șanse reale de a ne surclasa, atunci apelăm la discreditarea celor care ne râvnesc locul, chiar dacă ei nu urmăresc acest lucru. Critica distructivă, bârfa, excomunicările tranșante, aluziile depreciative la adresa celor pe care nu-i agreăm, etichetările negative pe care le punem pe numele celor indezirabili nouă, au darul de a îndepărta pe posibilii pretendenți la locul unu, loc care ni se cuvine doar nouă. Consecințele acestui demers este... singurătatea. Prietenii fug de tine ca de gloanțele unei mitraliere pusă pe nimicire.

Al patrulea reper este „interesul personal pe care vrem să ni-l asigurăm cu orice preț”. Interesul personal se opune celui general și el se exprimă prin luptă agresivă și intolerantă față de oricine și orice ce se pare că poate să demoleze statutul de nr. 1 instaurat de propria persoană. Urmarea acestui stil de viață este pierderea direcției și a rostului de viață cu relevanță.

Chiar Fiului lui Dumnezeu l-a displăcut să fie numărul unu, deși avea tot dreptul, și a amendat viața concurentă și importanța de sine prin slujirea dezinteresată și iubitoare: „El, măcar că avea chipul lui Dumnezeu, totuși n-a crezut ca un lucru de apucat să fie deopotrivă cu Dumnezeu, ci S-a dezbrăcat pe Sine Însuși și a luat un chip de rob, făcându-Se asemenea oamenilor.” Filipeni 2,6.7 Ce vrea să ne spună această declarație care anulează orice importanță omenească? Nimic mai mult decât că locul doi va primi premiul întâi, socotind că importanța și valoarea trebuie oferită celuilalt.

-va urma-

Dat fiind termenul de trimitere a revistei la tipografie, scrisorile, sms-urile, e-mail-urile,... voastre trebuie să ajungă la mine până pe data de 28 a lunii de dinainte de luna de apariție a revistei. Nr. următor va fi în MARTIE 2022!

Mulțumesc mult pentru înțelegere!

Doresc să corespondeze:

Anonimă

52 de ani, gr. 1, doresc să comunic cu fete căsătorite, pentru a-mi face prietene. Ofer și doresc seriozitate. 0748-655994. Nu răspund la apelurile cu număr ascuns.

Iulian – Dâmbovița

28 ani, caut o fată cu un ușor handicap vizual, gr. 2 sau 3, să aibă școală, să fie harnică, cu vârsta până în 30-31 ani. Tel. 0764-468996.

Dragotă Ionuț Cosmin

Tânăr, 36 ani, blond, ochi albaștri, simpatic, 1,75 m, 70 kg. Nu am fost căsătorit niciodată. Aș dori să cunosc domnișoare (de vârstă apropiată) sau doamne divorțate (40-44 ani), pentru o relație serioasă, pentru prietenie / căsătorie. Să fie sinceră. Doresc să locuiască la mine (sunt din com. Cernișoara, jud. Vâlcea). Pot fi apelat la 0745-898368 (whatsapp) și 0764-104277. Sunt disponibil non-stop. Nu răspund la număr privat!

Ionuț

Bună! Mă numesc Bojin Ionuț Florentin, am 23 de ani, sunt din Caracal, sunt o fire sensibilă, iubitoare, nu am vicii, îmi place să ascult și să vorbesc cu oamenii și aș dori din tot sufletul să îmi găsesc și eu o relație serioasă. 0783-152520 (inclusiv WhatsApp)

Ilie

Bună! Mă numesc Ilie, sunt din Alexandria, am 35 ani, 70 kg, 1,65 m, brunet, creștin adventist, îmi place să mă plimb, să călătoresc, să gătesc, etc. Doresc să cunosc o fată pentru prietenie/căsătorie, cu vârsta cuprinsă între 25 și 40 ani, fără vicii și fără obligații. Tel. 0770-761304

Marian

Mă numesc Joițoiu Marian, am 34 de ani, am probleme de vedere și doresc să comunic cu fete serioase, de vârstă apropiată, pentru prietenie, eventual și căsătorie. Pot să mă sune și băieți, pentru o relație de amiciție. Tel. 0785-710466. Facebook: https://www.facebook.com/mariannelu.joitoiu

Bogdan

Bună, sunt Bogdan, am 40 de ani, caut o fată/femeie serioasă, cu vârsta între 24 si 39, pentru prietenie / căsătorie. Accept cu copii. Nu caut aventuri. Pot fi găsit la 0773-935741 sau 0730-794549

Valentina

Doamnă, 55 ani, cu probleme de vedere, văduvă, fără copii, iubitoare de păsări exotice și pelerinaje, doresc să cunosc un domn serios, sncer, cu credință în Dumnezeu, din orice colț al țării, care să se mute, să locuiască la mine, la București, pentru întreaga viață. 0756-932812.

Puiu

Domn serios, 56 ani, fără obligații, pensionat medical, situație materială bună, integrat social, doresc cunoștința unei doamne, cu vârsta cuprinsă între 55-60 ani, fără obligații, cu o ușoară deficiență fizică, pentru conviețuire. Tel. 0768-238458 și 0721-541430.

Gheorghiță

Mă numesc Gheorghiță, am 44 ani, am gr. 2 și am două pensii. Sunt din Prahova și vreau să cunosc o fată de vârstă apropiată, cu vârsta 39 – 48 ani. Să fie serioasă. Poate să aibă și un copil. Pentru prietenie / căsătorie. Tel. 0725-262314.

Nelu

Mă numesc Nelu, am 44 de ani. Am gr. 2. Vreau să îmi găsesc jumătatea, să fie serioasă, cum sunt și eu. Pentru prietenie / căsătorie. Să aibă între 40-47 ani. Pot fi sunat la 0770-718406.

Alin

Mă numesc Giuvelea Alin, sunt din Pucioasa, jud. Dâmbovița, am 39 de ani, caut o fată credincioasă, adventistă sau de altă religie, să fie sinceră și să iubească Cuvântul lui Dumnezeu, să Îl vestim împreună. Să fie din Târgoviște sau județul Dâmbovița. 0734-762637.

Florin

Domn de 45 de ani, caut pentru căsătorie o doamnă sau domnișoar, 39-45 de ani, cu handicap fizic gradul 2 sau 3. Pot fi contactat la numărul meu 0725-622214.

Gabi

Am 39 ani, caut o fată cu vârsta între 30 – 40 ani. pot fi contactat la 0749-643542

Mădălina

Mă numesc Parsu Adina Madalina și doresc să corespondez cu cât mai multe fete și băieți în mod amical. Nu am preferințe de religie. Doresc să discutam pe diverse teme: religie, istorie, muzica, poezie etc. Pot fi contactata la nr de tel. 0754-761613, 0767-581229, 0764-241997.

Petrică

Am 52 ani, am gr. 2. Am 160 cm și caut persoană pentru căsătorie. Poate fi mai mică sau mai mare cu 2,3 ani, dar să fie azs. Am casă proprie. Am probleme la mers și în vorbire, dar lucrez. 0771-331354

Adrian

Bărbat, 50 de ani, fără obligații, înălțime 184 cm și 85 kg, șaten, doresc cunoștință cu o doamnă cu vârsta apropiată. Popescu Adrian din Olt. 0766-434745

Haraga Șofron

Am 46 de ani, asistent BFKT (maseur). Doresc să cunosc o persoană cu vârsta între 35-45 ani. poate să aibă și un copil. Dores să fie serioasă, pentru a intra împreună în legământul căsătoriei. 0748-780643.

Constantin

Mă numesc Bălan Constantin, sunt nevăzător, am 47 de ani, necăsătorit, doresc să cunosc o doamnă care să aibă locuință proprie, să nu aibă vicii, să mă accepte și să ne susținem reciproc, pentru căsătorie. Sunt creștin ortodox și doresc să fie tot creștin ortodoxă, indiferent că este pe stil vechi sau nou. 0762-929910

Marius

Mă numesc Marius, am 40 de ani, am handicap gr. 2, sunt din Găești, jud. Dâmbovița, nu fumez, nu beau, sunt sufletist. Doresc să cunosc o fată sufletistă, de vârstă apropiată, pentru căsătorie. 0768-417512

Nota redacției: Responsabilitatea corectitudinii informațiilor din anunțuri, aparține în totalitate autorilor!

P.S. Pentru cei/cele care aleg să sune, rog ca limbajul și modul de exprimare să fie unul caracterizat de respect și bun simț. Îndemn să sune numai cei/cele care au gânduri și planuri serioase în ceea ce privește începerea unei relații. De asemenea, dacă persoana contactată refuză să mai continue, respectați-i dorința, nu o/îl sâcâiți, sunând continuu!!!

„Decât să pierzi atâta timp
criticându-i pe cei din preajmă,
mai bine vezi ce poţi face
ca să le înseninezi vieţile”

CÂND CERUL

Când cerul e deschis și pentru tine,
Și te așteaptă fericit să fii,
De ce să rătăcești printre ruine,
Tot evitând chemarea ca să vii?

Nu vrei să știi ce greu și-amar vor plânge
Cei ce resping iubirea lui Iisus?
În ziua când pe-ai Săi la El va strânge,
În fericirea slavei făr-de apus.

Un loc e pregătit și pentru tine,
Oricât de păcătos ai fi, să știi,
Iar de nu vii, vei rămânea-n rușine,
Vei regreta pe veci de veșnicii...

Și pentru tine cerul s-a deschis,
Și-a fost deschis, în toată viața ta,
Și după toate astea, ce-ai de zis,
E ultima ta șansă, nu-o rata.

Oprește-te și vino la Hristos,
Ce te așteaptă să-ți revii în fire
Să nu rămâi în chinul cel hidos,
Când poți să fii în cer, în fericire.

Căci pe pământ viața e prea scurtă,
Și plină de necazuri fel de fel,
Dar, te implor, oprește-te și-ascultă
Și hai cu noi, și nu fi singurel.

Da, cerul e deschis și pentru tine,
Și locul te așteaptă fericit,
Cununa-mpodobită cu rubine,
O vor purta, cei care-au biruit. Amin!

Spulber Gheorghe
din vol. ,,Aminul veșnic"

„Cu cât te rogi mai mult,
cu atât mai puțin te vei panica.
Cu cât te închini Lui mai mult,
cu atât mai puțin te vei îngrijora.
Te vei simți mult mai împăcat
și mai puțin strâmtorat”
Rick Warren

ÎMPREUNĂ